

Ja SIRDIJ karstumā grūti

♥ Gundega Gauja



Turklāt, ja karsts
būs arī rīt, parīt
un aizparīt...

Ko darít?

DZER PAREIZI!

Sirds būtībā ir pumpis jeb sūknis, kas sastāv no divām daļām – elektriskās un mehāniskās. Ja cilvēkam cietusi elektriskā daļa, visbiežāk ir aritmija. Ja cietusi mehāniskā daļa, tie ir cilvēki pēc pārciesta infarkta vai ar dilatācijas kardiomiopātiju, kad pieaug sirds kambaru tilpums un sirds mazspēja. Ja viņi karstumā papildus uzņem lielu šķidruma daudzumu, efekts būs sliks – sirds mazspēja pastiprināsies liela cirkulējoša šķidruma apjoma dēļ. Sirds tādos apstākļos nespēj nodrošināt adekvātu šķidruma cirkulāciju, tas organismā krājas, un cilvēks, vienkārši sakot, noslikst pats savā ūdenī.

Cik daudz ūdens dzert? Vienas atbildes nav – vajag ieklausīties savā ķermenī un sabalansēt šķidruma daudzumu. Jāsaprot pašai – ko tu drīksti un ko ne.

Vēl kāda situācija – ja tu lieto diurētiķus, jāņem vērā, ka šīs urīndzenošās zāles izraisīs slāpes. Kas notiek karstumā? Tu jau tā pastiprināti svīsti, turklāt ienem diurētiķa tabletīti, un sanāk, ka, labu gribot, tiek panākts pretējs efekts. Pārāk liels šķidruma zudums jau draud ar to, ka no organizma izvadās elektrolīti – kālijs, magnijs, nātrijs. Bet nevaru arī apgalvot, ka vajag dzert daudz – šeit nedrīkst lietot tādus terminus kā *daudz*, *maz*. Jāievē-

Skaidro:



Dr. ALDIS STRĒLNIEKS

- Kardiologs, Rīgas Austrumu kliniskās universitātes slimnīcas Sirds asinsvadu slimību klinikas vīrsārsts.
 - Asistents Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes lekšķigo slimību katedrā.

Veselam cilvēkam pats ķermenis lielākoties pateiks priekšā, kā karstumā rīkoties – vai jauzņem vairāk šķidruma, vai jāsamazina fiziskās aktivitātes un saulē pavadītais laiks. Te man kā ārstam nav daudz, ko piebilst. Pavisam cits stāsts, ja ir jau kāda sirds un asinsvadu kaite, piemēram, sirds mazspēja vai aritmija. Te jāraugās, lai karstajās dienās kādas aplamas rīcības dēļ stāvoklis nepasliktinātos.

Vienalga, vai esi vesela vai arī sirds slimniece, karstā laikā fizioloģiski ķermenī notiek viens un tas pats process. Karstumā paplašinās asinsvadī, asinsvadu tonuss kļūst zemāks un pazeminās asinsspiediens. Lai to kompensētu un organiem piegādātu vajadzīgo asins daudzums, pieaug sirdsdarības ātrums un vielmaiņas procesi. Tu sāc pastiprināti svīst, tā zaudējot šķidrumu un minerālvielas. Rezultātā asinsspiediens vēl vairāk pazeminās. Faktiski šo sajūtu pazīst katra, kad iejet karstā pīrti.

ro mērenība! Patiesībā tu pati
joti labi jutīsi, kad kļūst sliktāk un
kad labāk.

Organisma atūdeņošanos veicina arī kofeīnu saturoši dzērieni – kafija un stipra melnā vai zaļā tēja, arī alkohols. Ja šos dzērienus lieto karstā laikā, vienlaikus dzer arī ūdeni! Vislabāk vieglu minerālūdeni vai arī parastam ūdenim pieliec šķipsniņu vārāmā sāls. Jo tieši sāls ir tas, kas notur šķidrumu šūnā. Nātrijs jāuzņem atpakaļ, lai visas organisma sistēmas labi darbotos.

PĀRSKATI MEDIKAMENTU LIETOŠANU!

Sirds un asinsvadu slimību pacienti parasti dzer dažādus medikamentus, kuru iedarbība karstuma iespaidā var izmaiņties – gan pastiprināties, gan pāvājināties. Visprātīgāk būtu par to aprunāties ar savu ārstējošo ārstu, jo, iespējams, ir gadījumi, kad zāļu devu karstuma periodā vajag mainīt.

Piemēram! Cilvēkiem ar augstu asinsspiedienu karstums ir liels pārbaudījums. Viņi parasti lieto zāles no vairākām grupām – ir gan bēta blokatori, gan diurētiķi, gan centrālās darbības asinsspiedienu regulējoši preparāti, gan renīna-angiotenzīna inhibitori. Tikai jāņem vērā, ka karstumā periferie asinsvadi ir

atslābinājušies, un zāļu lietošanas rezultātā asinsspiediens būs zemāks nekā parasti. Līdz ar to reizēm jāuzdod sev jautājums – varbūt vajag samazināt šo medikamentu devu?...

KĀ NEIZAICINĀT STENOKARDIJAS LĒKMI?

Ja ir jau nopietna sirds asinsvadu vaina, kas izpaužas kā slodzes stenokardijs, tad būtu jābūt īpaši piesardzīgai. Stenokardijs ir sirds kliedziens pēc skābekļa – tātad neveic fizisko slodzi bez medikamentiem. Ja tu zini, ka ieplānots darīt ko smagāku, pirms tam profilaktiski lieto nitrātu preparātus (nitrosorbīdu vai nitroglicerīnu), kurus tev izrakstījis ārsti. ❤

PAJĀDZI SEV ARĪ ŠĀDI!!

- Izvēlies tādās darba stundas, kad nav ekstremāla karstuma. Vairāk uzturēties ēnā.
 - Ja vien iespējams un nepieciešams, atlaidies pagulēt diendusu.
 - Izvēlies atbilstošu apģērbu – kokvilnu un linu audumu, ne sintētiķu, lai jautu ķermenim svīst pareizi.
 - Iļk pa brīdim atvēsimi seju un kaklu ar ūdeni. Vari likt arī kompreses vietās, kur atrodas lielie asinsvadi, piemēram, uz kakla, padusēs, elkoņa locītavu iekšpusē, pacelēs.